

**Universitas Ngudi Waluyo**  
**Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan**  
**Skripsi, Agustus 2024**  
**Novitasari**  
**012201008**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR  
REMAJA DI SMK N 1 BAWEN**

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang media informasi dan teknologi, saat ini berlangsung dengan sangat cepat, salah satunya gadget. Mayoritas pengguna *gadget* adalah remaja. Hampir sebagian besar remaja sangat bergantung bahkan kecanduan *gadget* sehingga mengubah pola interaksi sosial yang selama ini telah dibentuk. Salah satu masalah kesehatan remaja saat ini adalah kurangnya kebutuhan tidur. Waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada remaja sekitar 8-10 jam setiap malam. Remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya penggunaan *gadget*.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja di SMK N 1 Bawen.

**Desain penelitian:** Menggunakan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian sejumlah 260 responden siswa kelas XI di SMK N 1 Bawen dari total populasi 739 siswa. Pengumpulan data dengan kuesioner SAS (*Smartphone Addiction Scale*) dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

**Hasil:** Responden dengan penggunaan *gadget* sedang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 77 responden (37,6 %). Pada penggunaan *gadget* berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 23 responden (43,4 %) dan penggunaan *gadget* berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 30 responden (56,6 %). Analisis data dengan uji *chi-square*, didapatkan *p-value* sebesar  $0,035 < 0,05$  sehingga disimpulkan terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja di SMK N 1 Bawen.

**Saran:** Remaja diharapkan bisa membatasi penggunaan *gadget* agar dapat meningkatkan kualitas tidur mereka.

**Kata kunci:** *Gadget*, Kualitas Tidur, Remaja

**Ngudi Waluyo University**  
**Bachelor Nursing Study Program, Faculty of Health**  
**Final Assignment, August 2024**  
**Novitasari**  
**012201008**

**RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE AND ADOLESCENT SLEEP  
QUALITY AT SMK N 1 BAWEN  
ABSTRACT**

**Background:** *Advances in science and technology, especially in the field of information media and technology, are currently taking place very rapidly, one of which is gadgets. The majority of gadget users are teenagers. Almost all teenagers are very dependent and even addicted to gadgets, changing the pattern of social interaction that has been formed so far. One of the health problems of teenagers today is the lack of sleep. The time needed to sleep in teenagers is around 8-10 hours every night. Teenagers experience sleep disorders, including changes in lifestyle, one of which is the use of gadgets.*

**Objective:** *The purpose of this study was to determine the relationship between gadget use and adolescent sleep quality at SMK N 1 Bawen.*

**Research Design:** *Using a descriptive correlational design using a cross-sectional approach. The sampling technique used was purposive sampling. The research sample consisted of 260 respondents of grade XI students at SMK N 1 Bawen from a total population of 739 students. Data collection using SAS (Smartphone Addiction Scale) questionnaire and the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Data analysis using the chi-square test.*

**Results:** *Respondents with moderate gadget use have poor sleep quality as many as 77 respondents (37.6%). In heavy gadget use with good sleep quality as many as 23 respondents (43.4%) and heavy gadget use with poor sleep quality as many as 30 respondents (56.6%). Data analysis with chi-square test, obtained p-value of  $0.035 < 0.05$  so it is concluded that there is a relationship between gadget use and sleep quality of adolescents at SMK N 1 Bawen.*

**Suggestion:** *Adolescents are expected to be able to limit the use of gadgets in order to improve their sleep quality.*

**Keywords:** *Gadgets, Sleep Quality, Adolescents*